

B2면에서 계속

나 친구, 직장 동료들 간 대화를 할 수 있어 차는 분위기를 부드럽게 이끌어주는 일등 공신' 이라고 말한다.

차 생활 15년째를 맞는 윤영에 한국차문화협회 수원지부장은 여기에 더해 "차는 자연과 이웃을 돌아보게 한다"고 말한다. 윤씨는 "하나하나 정성들여 만든 차잎을 뜨거운 솥에서 튀고 비비는 과정 반복을 통해 만들어진 차를 보며 자연과 사람의 소중함을 느끼게 된다"는 것이다.

최근 우리 사회의 최대 웰빙 식품으로 떠오른 차. 단순히 병을 예방하고 건강을 지키기 위해 마실 수도 있다. 하지만 천천히 우려내는 차를 감상하며 가쁜 숨을 고른다면, 삶이 좀 더 여유로워지지 않을까?

여수영 기자

자연 버무리기



순천 선암사 신내 암자 운수암에서 만든 무말랭이.

순천 선암사 암자 가운데 북쪽에 위치한 운수암(雲水庵)·주지 지명은 태고종 유일의 비구니 교육도량이다. 시기적으로 입맛도 없고, 나른한 요즘 운수암 대중들의 밥수에는 붉은빛이 도는 무말랭이가 공양의 즐거움을 만끽하게 한다.

사시사철 언제든 먹을 수 있는 무말랭이는 사찰뿐 아니라 일반의 밥상에 즐겨 오르는 대표적 밑반찬이다. 보기에는 무를 채쳐 말려서 양념을 버무린 간단한 음식 같지만 밥상에 오르기까지의 과정이 여간 복잡하지가 않고 그 정성이 만만찮다.

운수암은 지금도 대중들이 직접 밭을 일케 음식의 대부분을 자체 조달한다. 9월 경 쳐서 무뭉어낸 김장무를 파종해 11월경 김장을 끝내고 나서 무를 다듬기 시작한다. 무말랭이에 쓰일 무는 골급동글하고 이쁘장하며 무청이 많아야 달고 맛있다. 대중방과 마루에서 무를 채로 썰어 채반지에 넣어 밀릴 때면 도량안 운동 하얀 무로 뒤덮여진다.

운수암은 무를 비교적 크게 썰는 편이다. 손가락 크기의 두께여서 씹을 때 아삭아삭 씹히는 맛이 일

대중들 직접 밭 일구고 재료 자체 준비 '인스턴트 식품에 병 쉽게 들어' 정성이 중요

품이다. 채로 썬 무는 실에 꿰어 요사채 벽면에 걸어둔다. 덧새콤 지나면 길다면 무타래가 5분의 1쯤 줄어들다.

밤에는 서리를 맞고 낮에는 짜늘한 가을햇볕에 얼었다 녹았다를 반복하며 20여일을 말리면 하얗던 무가 누렇게 변하며 나무처럼 단단해진다.

늦기를 왕성한 기운 속에서 말려야 무에 깊은 맛이 든다. 이처럼 깊은 산중에 자리한 운수암은 맑은 공기, 무농약 무, 따사로운 햇살 등 무말랭이 제조에 있어 천혜의 조건을 갖추고 있다.

음식은 먹을 때뿐 아니라 만들 때도 힘이 있다. 무말랭이는 꼭 가을 김장무로 만든다. 요즘 나오는 봄 무나 활지남 무는 쉽게 썩고 제 맛이 나지 않는다.

무말랭이는 수분을 뽕뽕 빼내야 한다. 그러기위해 넓은 대중방에 널고 방바닥을 덮혀 완전히 말린

■ 다운시프트(downshift)란?

다운시프트(downshift)·몸과 마음의 건강 찾기가 현대인 삶의 새로운 라이프스타일로 각광받고 있다. '속도'와 '경쟁' 속에서 하루 하루 숨가쁘게 사는것에 반기를 드는 사람들을 일컫는다.

다운시프트란 '저속 기어로 바꾼다'는 뜻으로 부와 명예를 쫓기보다 느긋한 마음으로 삶을 즐긴다는 의미로 해석된다. 특히 다운시프트는 1990년대부터 영국과 프랑스 등 유럽을 중심으로 늘고 있는데, 금융·법조·IT업계 등 전

속도 경쟁 사회서 본질 찾기 삶은 소박해도 마음은 더욱 풍성

문직 종사자 중에서 많이 나오는 것이 특징이다.

최근 들어 우리나라도 '다운시프트' 바람이 불고 있다. 이틈만 대면 금방 알 수 있는 대기업의 잘 나가던 상무직을 내린지고 다운시프트쪽에 합류한 차백성씨(54)가 좋은 예다. 그는 세속적인 부귀공명을 보기 좋게 버리고 삶의 속도 틀 늦추며 자전거 여행으로 제 2의 인생을 열었다.

"자전거 여행의 매력요? 바로 자유죠. 누구의 강요가 아니라 몸과 마음이 이끄는 곳을 다니며 새로운 풍경과 사람을 만나다 보면 자신을 되돌아보게 되고 배우는 게 한 두 개가 아니죠." 남들이 만들어놓은 규격에 맞춰 자신을 몰아가는 대신 자신에게 충실할 수 있어서, 자신이 비로소 자신답게 느껴져서 더없이 행복하다는 것이다.

이런 그들에게 앞으로 필 할 거냐고. 당분간은 꼭 쉬더라도 조만간 다른 일을 찾아야 하지 않겠느냐고 물으면 그것은 우문이다. 이들이 원하는 것은 어쩌면 소박하지만 큰 것일 것 같다.

노병철 기자

무말랭이 만들기



무 다듬기



무썰기



삼색죽 수기



양념과 함께 버무리기

흙집 짓기



통나무 자르기



밀판놓기



벽체쌓기



벽체와 지붕 이음매우기

후 비닐에 담아 보관한다. 보관을 잘못하여 대기의 수분을 머금게 되면 무가 말랑말랑하며 곰팡이가 핀다. 이때 때면 대중스님들은 방에서 쫓겨나고 대중방은 무말랭이 차지가 된다. 불을 때서 또 말려야 하기 때문이다.

말린 무는 일년 내내 언제든지 먹을 수 있다. 말려져있으니 쉽게 먹을 것 같지만 만만치가 않다. 일단 물에 불려 단단한 기운을 빼야한다. 너무 오래 불려서는 안되고 5분가량 따뜻한 물에 담갔다가 겨우 내 뭍은 먼지를 씻어낸다. 다시 양념을 한 간장에 6시간 담가두어 염분이 충분히 배게 한다.

그런 뒤 운수암만의 비법이 추가되어 전하제일의 무말랭이가 된다. 그것은 찹쌀죽이다. 김장김치에 죽을 넣듯 무말랭이에도 찹쌀죽과 표고버섯 등 갖은 양념으로 반죽한 후 마지막에 고춧가루로 마무리를 한다. 이렇게 완성된 운수암 무말랭이는 오래두면 들수록 찹쌀이 식혀져서 깊은 맛을 낸다. 그래서인지 운수암 무말랭이가 담긴 그릇은 항상 깨끗하다. 그대로가 양념되어있던 무말랭이를 다 먹은 후 양념까지 밥에 비벼 먹기 때문이다.

현대인에게 육체의 병은 마음뿐 아니라 음식에 의한 공해병이 주원인이다. 음식을 쉽고 빠르게 만들어 먹고 인스턴트음식을 자주 먹다보니 병도 쉽게 찾아드는 것이다. 정성껏 자연과 함께 버무리기 만든 사찰음식을 통해 오늘의 세속병을 다스려볼 직하다.

순천=이준엽 기자

흙은 숨을 쉰다



침단공법으로 1년도 안돼 푹푹푹푹 고층아파트·빌딩이 올라가는 요즘, 이와는 반대로 흙을 직접 만지며 나무를 포개서 집을 지어 올리는 사람들이 늘고 있다. 일반인이 흙집을 손수 짓기 위해서는 거쳐야 할 과정이 무척 험난하지만, 그들은 그야말로 맨땅을 일구어 무(無)에서 유(有)를 창출해 낸다.

흙집짓기의 원을 세운 이들은 집터 물색을 시작으로 집 세우기 과정에 돌입한다. 그리곤 은 가족이 함께 모여 앉아 집의 형태와 쓰임새를 고민하는 가운데 설계도면을 그린다. 그 과정에서 의견충돌도 일어나기 마련이지만, 아버지와 아들이 머리를 맞대고 속 이야기를 나누는 모습을 볼 수 있는 드문 기회도 갖게 된다.

본격적인 집의 형태는 문풍이 서면서 잡히기 시작한다. 이제는 흙을 이용해 벽체를 쌓아야 한다. 벽체 쌓기의 관건은 바로 흙을 반죽하는 일. 먼저 땅 깊은 곳에 숨어있던 흙의 속살을 뒤집고 버무린다. 짚을 썰어서 넣고 발로 이켠 다음에 다시 손수레에 퍼 얹어 대나무로 찌르고 친다.

포크레인으로도 가능한 일이지만, 꼬박 이틀간 손과 발로 치대는 정성을 따라갈 수 없다. 반죽을 끝낸 흙은 손끝에 적착 감긴다. 그들의 애정 어린 손길이 닿으면 달은수록 흙은 뻘뻘해져서 부드러워지기 때문이다. 그리고 1주일간 숙성(7)의 기간을 맞는다. 그 기간이 없다면 흙의 거친 기운이 삭지 않아

‘터물색 설계 집짓기 통해 가족 화합 다져 하루에 한자씩, 한달간 건조…오랜 기다림

갈라지는 경우가 많이 생기기 때문이다.

그렇게 부드러운 흙은 이제 차곡차곡 쌓이기 시작한다. 매끈하게 다듬은 통나무 토막을 곳곳에 끼우고 그 사이에 두지에서 세치정도의 흙을 매우 쳐서 톱뿔이 채워넣는다. 통나무 토막을 만지기로 두드려 반듯하게 고정하고 쌓아주는 것이 요령이다. 숙련이 돼서 일이 수월하다 하더라도 욕심을 내서는 안 된다. 하루에 한 자 정도, 높아야 두 자 이하로 쌓아야 한다. 무리하면 벽체가 기울거나 균열이 생기기 때문이다. 그것을 아는 까닭에 흙집 만드는 현장에서는 마치 흙과 같은 ‘활진’ 대화와 웃음이 끊임없이 이어진다. 흙벽쌓기가 마무리되면 겹집을 벗겨 한 달간 건조시킨 나무를 이용해 써까래를 올린다. 그렇게 흙집마련의 꿈은 현실화되는 것이다.

기다림없이 쌓고 바른면 끝나는 콘크리트·시멘트와는 달리 나무와 흙을 이용한 집짓기 과정은 오랜 기다림이 필요하다. 그러나 그 기다림의 시간은 잊고 지냈던 삶을 오롯이 되찾는 시간이다.

3년에 걸쳐 흙으로 만든 보금자리를 마련한 충북 진천의 김진수(39)씨는 “그 늘어난 시간 속에서 잊고 지냈던 ‘지금’을 배웠다”며 “속도 없이 지쳐 무감하게 스쳐 지나고 말았던 그 아름다운 세상의 현재를 이제서야 제대로 알고 느낄 수 있게 됐다”고 말한다. 그들에게 느림은 곧 배움의 시간이었던 것이다.



강신재 기자

흙과 나무를 이용해 스스로 집을 짓는 '흙집짓기 동호회' 회원들.

불기 2549년 부처님 오신날
나눔으로 하나되는 세상

大韓佛敎 法相宗

宗正 鶴岩

總務院長 海月	副院長 道一	教育院長 教惠	參禪院長 江月	宗會議長 茂晟	副議長 景天	司正院長 慧命	弘報院長 修炅
總務部長 珞靜	規定部長 振性	研究部長 圓常	教務部長 天雄	教化部長 志善	布教部長 海巖	財務部長 大光	社會部長 一空

宗徒一同

법상종 본산 쌍미륵사 주지 해월 ■ 서울 연성시 삼전동 33-1 TEL. 031)672-3533, 0353	천용사 주지 학암 ■ 서울 관악구 남도동 140 TEL. 02)444-9545	불승정사 주지 도일 ■ 서울 예산시 삼전동 170-1 TEL. 041)532-6885	정화사 주지 경천 ■ 충남 천안시 북면 연동리 203-1 TEL. 041)557-8792	미륵사 주지 친응 ■ 서울 송파구 민영동 130-1 TEL. 02)406-3666
연화정사 주지 법정 ■ 충남 천안시 오서동 122-3 TEL. 041)577-8580	천문사 주지 진성 ■ 서울 노원구 상계동 1000-7 TEL. 02)936-9736	성지사 주지 대광 ■ 강원 강릉시 주문진읍 강대리 1115 TEL. 033)662-7093	지안사 주지 지안 ■ 충남 예산시 오서동 562-2 TEL. 041)541-0206	덕암사 주지 지선 ■ 서울 강남구 역삼동 신원시 TEL. 02)451-4597

총무원 : 경기도 평택시 세교동 569-8 TEL 031)653-1250~1 FAX 031)653-1253